Утверждаю

ГБОУ СОШ п. Масленниково

/Шустова Наталья Ивановна/

МЕНЮ

23 января 2023 г.

старшие классы

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,8	6,8	39,1	243	0,5
2008	451	БУЛОЧКА С САХАРОМ	100	6,5	3,2	46,9	243	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,7	14,6	97	0,5
Итого			480	15,6	12,7	100,6	583	1
Всего				15,6	12,7	100,6	583	1

Утверждаю

ГБОУ СОШ п. Масленниково

/Шустова Наталья Ивановна/

МЕНЮ

24 января 2023 г.

старшие классы

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,1	10,1	7,2	126	5,6
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	15,2	19,4	11,7	282	11,3
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			24	97	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,5	2,8	21,7	126	0
Итого			490	19,8	32,3	64,6	631	16,9
Всего				19,8	32,3	64,6	631	16,9

Утверждаю

ГБОУ СОШ п Масленниково
/Шустова Наталья Ивановна/

МЕНЮ

25 января 2023 г.

старшие классы

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0,3		0,7	5	0,8
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,3	25,6	166	12,5
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	95	13,9	4,8	9,4	136	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,5	2,8	21,7	126	0
Итого			550	21,5	12,9	76,8	510	14,1
Всего				21,5	12,9	76,8	510	14,1

Утверждаю

ГБОУ СОШ п Масленниково
/Шустова Наталья Ивановна/

МЕНЮ

26 января 2023 г.

старшие классы

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	1,1	1,4	5,5	43	2,3
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,4	5,5	24,6	169	0
2008	259	ГУЛЯШ	100/50	20,4	29,2	8,1	377	2,4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	3
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,5	2,8	21,7	126	0
Итого			602	30,7	39	75,1	777	7,7
Всего				30,7	39	75,1	777	7,7

Утверждаю

ГБОУ СОШ п Масленниково

/Шустова Наталья Ивановна/

МЕНЮ

27 января 2023 г.

старшие классы

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	11,4	11,8	18,7	227	4,6
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАРТОШКОЙ	100	6,6	3,5	42	226	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0
Итого			550	18,2	15,4	75,7	513	4,6
Всего				18,2	15,4	75,7	513	4,6